

三重県健康管理事業センター広報誌

健康みえ

vol. 15
2022



津市 (安濃川 河口)

CONTENTS

- 新年のごあいさつ／健康Q & A 2
- がん学術助成 活動実績 4
- 健康便り ～免疫機能を高めよう～ 6
- Information & Topics 8



公益財団法人
三重県健康管理事業センター

新年のごあいさつ

公益財団法人 三重県健康管理事業センター
理事長 水谷 仁



あけましておめでとうございます。

2022年の年頭にあたりまして、ご挨拶申し上げます。

新型コロナウイルス感染の第5波が収束し、人の動きも活発化してきている最中、また、新たな変異株（オミクロン株）が確認されました。感染力や毒性は今後明らかにされていくと思いますが、季節性インフルエンザの流行期とも重なりますこの時期、私どもとしましては、引き続きマスク着用等の感染予防を行っていくことが肝要であると考えています。

三重県健康管理事業センターといたしましては、今後も、感染防止に努めながら、精度の高い健診・検査を通じて、県民の皆様信頼される、質の高いサービスの提供を行い、県民の皆様健康保持のために邁進していく所存であります。

年頭にあたり、当センター職員一同気持ちを新たにし、健康づくりに取り組んでまいりますので、一層のご指導、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新年にあたり、皆様のご健康とご多幸を祈念し、私からのご挨拶とさせていただきます。

水谷理事長の健康 Q&A

Q1 がん検診・健康診断を毎年5月に受けていましたが、今年は、年明けの2月になってしまいました。年によって受診日を変えても問題ありませんか。

A 検診から次の検診まで一年を目安に一定の間隔が望ましいのですが、どうしても都合がつかなかった場合はできるだけ、早期に受けるようにしてください。受診時期が前後すると間隔が長くなってしまふことがあり、疾病が長期に見過されてしまうことも考えられますので、できるだけ毎年同じ時期に受診されることをお勧めします。

Q2 最近、尿でがんの判定ができるということを知りました。これの精度はどれくらいでしょうか。これを受けたら、これまで受けていたがん検診は受けなくてもいいのでしょうか。

A 尿を用いたがん検診ですが、がんの有無に関する定性的な検査と考えられます。現在のところ5大がん（胃・肺・大腸・子宮・乳）を含む特定のがんを検出できるというエビデンスはなく、厚生労働省のがん検診ガイドラインにも沿っていません。従来のがん検診は疾患に特化した検診であり、要精密検査となったらすぐにその臓器の精密検査が受けられるので、やはり従来のがん検診を引き続き受診することが重要です。

Q3 2、3年前から、9月の終わりくらいになると手指、特に親指と人差し指の爪の横にひび割れができるようになりました。保湿剤を塗っていますが、薬を使わずに治す方法はありますか。

A 皮膚は皮膚から出る脂（皮脂）によりおおわれて乾燥を防ぐようになっています。手は日常非常によ

く使う部位なのですが、掌側の皮膚には皮脂を出す皮脂腺がなく、他の部位からの皮脂と多めの汗の量で乾燥を防いでいます。

秋以降になると、皮脂も汗も減る上に、空気が乾燥して、皮膚は乾燥してひび割れてきます。手洗いが多く皮脂が洗い流され、今年のようにアルコール消毒が増えるとともに乾燥します。昨今の事情により手を洗うことは避けられませんが、保湿用のクリームを使うのが最も有効です。

Q4 手指消毒を頻繁にするので、乾燥します。クリーム等を塗っても、また、手洗い、消毒で意味がないような気がします。最近、爪も乾燥して先が割れてきますが、良い方法はありますか。

A クリームを塗ってもすぐとれて意味が無いと良く思われがちですが、そうではありません。クリームは塗るとすぐに皮膚に浸透して皮膚を潤すとともに、撥水効果があり、手洗いで乾燥を防いでくれます。水仕事をしても全部がなくなるわけではありません。乾燥が強いときにはポケットに入れて塗る回数を増やすと効果的です。べたつきが気になる場合は、外用薬を塗ってすぐにティッシュペーパーで拭き取って下さい。拭いても薬剤は皮膚には残るので有効です。

Q5 乾燥肌のセルフケアと受診のタイミングを教えてください。冬場に向けて、乾燥や気温の低下で、乾燥肌によるかゆみなどに悩む人が多い。

A 乾燥肌のケアは保湿剤の外用が最も効果的です。セルフケアには基本的なワセリンも有効ですが、ペバリン類似物質、尿素、セラミドなどを含んだ外用剤がスーパーやドラッグストアで入手できます。乾燥だけで、痒みのない場合はこれで対応できます。外用剤の有効性には個人差があるので、小さいサイズで試してみて、自分にあったものを見つけることが有効です。ただ、乾燥状態が長く続き、痒みや痛みが出てきた場合は、湿疹や細菌感染が起きていると思われる、皮膚科医の診察と指導を受けたほうが速く治せると思います。

Q6 冬になると手と足のしもやけが酷くなります。運動も心掛けているので血行が悪いわけではないと思うのですが、おとなになっても治りません。治す方法はあるのでしょうか。

A しもやけは低温が原因の血流障害で起きます。足指、手指、耳介が好発部位です。皮膚温の低下により血流が滞って、酸素不足になり、皮膚の血管や表皮が壊死をしてしまう疾患です。保温が最も有効で、入浴中のマッサージも効果的です。速く治すにはビタミンE誘導体の内服が有効ですので、かかりつけのお医者さんや皮膚科医にご相談ください。

Q7 50歳を過ぎたら帯状疱疹の発生率が高くなると聞きました。また、早期の受診が大切とも聞いたのですが、受診のタイミングがよくわかりません。どのような症状がどのくらい続いたら受診すべきでしょうか。

A 帯状疱疹は水痘（水ぼうそう）を起こす水痘帯状疱疹ウイルスが原因です。水痘が治癒してもウイルスは神経に潜伏します。加齢、がん、糖尿病などによる免疫力の低下や手術や外傷などのストレスを契機にウイルスが神経に沿って再度増殖し、水疱と神経痛を起こしたものが帯状疱疹です。神経痛は軽症ではビリビリとした痛みで、重症ではズキン、ズキンという強い痛みが神経に沿って走ります。帯状にできる紅斑の上に、マッチ棒の先ぐらいの水ぶくれができて、痛みを伴うときは帯状疱疹を強く疑います。ウイルスの増殖を止める薬の内服が有効です。できるだけ早く内服することが神経痛や皮膚症状を改善するため、痛みのある紅斑（小水疱）に気づいたら直ちに医師を受診ください。帯状疱疹に罹患されるのは50歳以上の方が70%を占めます。それは50歳を過ぎた頃から帯状疱疹ウイルスに対する免疫力が落ちて来るためで、80歳までに3人に1人が帯状疱疹を経験することが推定されています。帯状疱疹の予防に帯状疱疹ウイルスワクチンの有効性が認められています。かかりつけ医や皮膚科医にご相談ください。

がん学術助成 活動実績

実施期間 令和2年4月1日～
令和3年3月31日

日本人の死亡原因は、昭和56年以降がんが第1位となり、三重県では毎年約5千人の方が、がんで亡くなっています。

三重県健康管理事業センターでは毎年、がんに関する優れた研究及びがん患者支援活動を助成し、がん征圧を推進することを目的とした助成を行っています。今回、令和元年度にがん患者支援活動にて授与されました方の活動実績をご紹介します。

授与所属名

乳がん患者会 I'rielife(アイリーライフ)

代表 伊藤 恵美氏

この度は、数多くある団体の中から当団体へ授与していただき誠にありがとうございました。

当団体は三重県北勢地区を中心に「がん」を経験されて不安になられている方々のご相談をお聞きしたり、検診啓蒙活動を行っております。

若い方々の検診受診率も増えていることから、AYA世代の乳がん患者も増えてきており、就労の悩み、子育てと両立した治療生活、人間関係や治療費など相談内容も少し変わってきているかのように思います。こうした同世代の方々への生活を極力維持しながらも、治療に向き合えるようなご提案を出来るように、様々な医療機関、相談支援センター、ソーシャルワーカー、また子育て支援団体様などと連携をとり、出来る限り必要な情報をご提供できるように努めております。

がんを告知されてから毎日のように不安に襲われ、いつでもどこにいても出来る限りそのタイムリーな不安な瞬間に傍にいられるように、SNSを上手く取り入れながら今後も新しい時代に合った「寄り添い方」を目指します。


ホームページ : <https://irieirieirie.wixsite.com/irielife>

Instagram : @irielife987

(日々の活動を更新しています)

公式LINE : @462irxtf

(1:1のメッセージのやり取りがスムーズに出来ます)

Mail : irielife987@gmail.com

助成研究名 入浴着啓発活動

※入浴着とは…温泉や銭湯で乳がんの手術跡を気にすることなく着たまふ楽しむことができるものです。



実施報告

コロナ前は、毎週水曜日に「メディカルカフェ」(予約不要)を開催して、参加された方の、がんについての悩みや不安などお茶を楽しみながら、少しずつでも前向きに「生きていること」を共感しあえることを目的としていましたが、令和2年は、新型コロナウイルス感染予防対策のため、開催中止を余儀なくされました。

当初、予定していた講演会も中止となりましたが、何かこの状態でもできる事がないか、乳がん患者さんが地元で生き生きとされていくことはないかと考えて、入浴着の啓発活動を思いつきました。

ポスターやチラシを印刷し、サンプル用に入浴着を購入して、入浴着の実物を施設の方に見ていただき、説明しながら、ご理解をいただき、入浴着ポスター等を地域の各入浴施設などに提示していただきました。



入浴着ポスター

今後の課題

実際、入浴施設の方が、ご存じない方が多かったことにも驚きました。まだまだ、周知しきれていない現状を知り、継続していく必要があると感じました。また更に進化し続け新しい入浴着も作製され始めており、もっと入手しやすく抵抗なく使いやすい入浴着に進化していく予定です。必要としている方が、心地よく生活できるように今後も活動を続けていきます。



授与所属名

三重大学病院小児科父母の会「ひだまり」

代表 森田 真奈美氏

父母の会「ひだまり」は、わが子が小児がんを患い三重大学病院で闘病した経験を持つ親の会です。平成10年に発足しました。

自分たちの経験を活かし現在入院されている患児や付き添いのご家族の入院生活でのストレスを軽減出来るように質の向上を目指し支援をしています。

小児科でのイベント(七夕、夏祭り、サマーキャンプ、ハロウィン集会、クリスマス会)に協力参加し、お菓子やおもちゃのプレゼントをお届けします。

毎年3月に「がんの子どもを守る会」が主催する講演会の協力参加とお手伝い(季節の味覚会)は春は荷

ごはん、夏は夏祭りの時に屋上の焼きそば屋さんをします。魚釣りゲームやくじ引きゲームを楽しみます。秋はひだまりにとっても大イベントで収穫祭ということで、メニューは新米豚汁、さつまいもの天ぷら野菜のかき揚げ等旬の食材を使ってメンバーが調理をして病棟へお届けします。冬はぜんざいときな粉餅を作ります。プレイルームでみんなと一緒にいただきます。

いつの時も、皆さんに大変好評です。ご家族の方ともホッとすると時をともに分かち合い会話もはずみストレスの解消につながっていると思います。

助成研究名 三重大学小児科父母の会「ひだまり」活動

実施報告

コロナ禍の中で病棟への出入りが出来ず、恒例のイベント行事が全て中止となりました。

メンバーが集まりマスクを大人用、子ども用合わせて300枚程作り病院に届けました。

令和2年は、季節の行事に合わせ、お菓子を届けたり、クリスマスには希望のDVD、ロティの乗り物をプレゼントしました。3月の講演会は、リモートで「教育支援」について開催され参加しました。リモートで情報提供されたり、意見交換したり工夫しながら実施出来て良かったです。



今後の課題

コロナ禍の中において何が出来るのか、どんな活動を行えるのかをメンバーで話し合い、病棟スタッフとも相談しながら子ども達やご家族の方皆に喜んでいただけるようにメンバー一同、一生懸命ご支援させていただきます。

病棟へ行けない折こそ、ひだまり通信などで発信したいと思います。



健康便り

免疫機能を高めよう

免疫とは？ 免疫を高めるとは？

一体どういうことでしょうか？

病気に負けない健康な毎日を送るためには
免疫機能を適正に働かせることが重要です。



免疫とは？

細菌やウイルスなどの「異物」が体に入ってくるのを防いだり、排除したりして体を守る働きのことをいいます。

免疫には、自然免疫と獲得免疫の2種類があります。

自然免疫



体に侵入してきた病原体をいち早く見つけて取り除こうとする働きで、免疫機能の最前線が私たちの体を守ってくれます。

侵入してきた病原体に対して、自然免疫で攻撃をしている間に、獲得免疫による武器（抗体）を作って攻撃を開始します。
自然免疫と獲得免疫は、協力し合って私たちの体を病原体から守ってくれています！



獲得免疫



侵入してきた病原体に合わせて、それぞれの「武器（抗体）」を作って、ねらいを定めて攻撃します。そのため、反応するのに時間がかかりますが、次に同じ病原体が侵入した時には、記憶している「武器（抗体）」を使って、迅速かつ強力に反応できます。

予防接種とは？



予防接種とは、この獲得免疫の仕組みを利用した病気の予防法です。ワクチンを接種して、あえて病原体や毒素を体内に入れることにより、抗体を作らせ、病原体の侵入に備えます。

免疫機能を高めるには？

免疫機能は、加齢とともに低下しますが、それ以外にも生活環境やストレスが影響を及ぼすといわれています。免疫機能を正しく機能させるため、日常生活の中に次のような事柄を取り入れていきましょう。

■ 栄養バランスの良い食事

腸の壁には、免疫をつかさどる免疫細胞が集中しており、体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。そのため、免疫力を高めるには、腸の状態を良くすることがポイントになります。腸が活発に働くことができるようにするためには、まずは、栄養バランスの良い食事をすることが大切です。

■ 適度な運動

ウォーキングなどの適度な運動は体の中のさまざまな機能を高めます。

ただ、激しい運動は、それ自身がストレスになって、逆に免疫機能を低下させることがあるのでやり過ぎには注意が必要です。

■ 十分な休養（睡眠）

十分な休養（睡眠）で体と心を休ませることは、免疫細胞の働きを高めます。

また、睡眠に関係している体内時計は、免疫機能の調整もしているため、体内時計が乱れると免疫機能が低下することになります。

■ ストレスをためない生活

ストレスと密接な関係にあるのが、自律神経です。自律神経の一つである副交感神経を優位に働かせることは免疫機能を正しく機能させることになります。

身体と心をリラックスした状態に保つことで副交感神経が優位に働きます。

「笑い」は、こころを軽やかにしてくれますし、不安や緊張が強いときには、深呼吸をしてみましょう。リラックスできるきっかけになるかもしれません。

そのほか、適正な体重の維持や禁煙なども、免疫機能を高め、感染防御に有利に働くといわれています。

〈参考〉

- ・免疫とは…「がん情報サービス」 <https://ganjoho.jp/public/index.html>
- ・免疫機能の維持・向上…「健康長寿ネット」 <https://www.tyogyu.or.jp/net/index.html>
- ・厚生労働省「e-ヘルスネット」 ことからだ <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-05-004.html>
- ・厚生労働省「こころもメンテしよう」 <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>



Information & Topics

● 令和3年度のサンテ施設健診日程

※実施日等詳細についてはホームページ又は、お電話にてご確認ください。

人間ドック……令和4年3月1日(火)最終

定期健診等……令和4年3月14日(月)最終

● 「健康づくり講演会」の配信期間を延長しました。

配信期間：令和3年9月1日～令和4年3月31日

テーマ：「大腸がんの早期診断と最新治療」

講師：三重大学大学院医学系研究科 問山 裕二 教授

テーマ：「今日から分かる前立腺癌」

講師：三重大学大学院医学系研究科 井上 貴博 教授

● 新型コロナウイルス抗体検査を実施しています。

・新型コロナウイルスワクチン接種後の効果を知りたい方、抗体検査ができます。

・抗体検査は、ワクチン接種後28日目以降が目安です。

・抗体があっても終生免疫を保証するものではありません。あくまで参考項目であることをご理解ください。

※抗原検査・PCR法の検査ではありません。また、発熱や咳の症状がある方は、医療機関等を受診することをおすすめします。



結核予防会

● 複十字シール募金に、御協力いただきありがとうございました。

募金は、結核予防の教育広報、結核調査研究、国際協力結核予防事業助成等を行うために大切にに使わせていただきます。

● 結核予防週間に県庁の県民ホールにて、「結核予防と複十字シール運動」の啓発展示を実施しました。

結核予防週間：令和3年9月24日～9月30日



日本対がん協会

2021年度日本対がん協会 がん征圧スローガン コロナでも 変わらぬ習慣 がん検診



公益財団法人 三重県健康管理事業センター 健診センター「サンテ」

日本対がん協会三重県支部・結核予防会三重県支部
予防医学事業中央会三重県支部

〒514-0062 津市観音寺町字東浦446番地の30

TEL：059-228-4502(代表)

FAX：059-223-1611

mail：info@kenkomie.or.jp

URL：http://www.kenkomie.or.jp/

